

**Il ciclo sonno/veglia può costituire un collegamento fra lo stato psicosociale di un paziente e la progressione del cancro - Lavoro sedentario accorcia la vita - Benessere mentale e tumori**

**Stili di vita**

Inviato da : Kristina Bella

Pubblicato il : 4/2/2024 9:50:00



La ricerca è dell'Università di Sydney, ed ha esaminato i tassi di mortalità, nell'arco di tre anni di oltre 200 mila adulti di 45 anni e più. Uno studio condotto dai ricercatori della Sapienza ha identificato il substrato cerebrale della relazione tra sonno e consolidamento delle memorie. L'attività elettrica lenta dell'ippocampo è correlata all'apprendimento spaziale. Una buona notte di sonno potrebbe rappresentare una potente arma nella lotta contro il cancro: lo sostengono alcuni ricercatori del Centro Medico dell'Università di Stanford, fra i primi a individuare il possibile collegamento fra il benessere mentale e il recupero da un tumore. Studi precedenti avevano scoperto che i pazienti di cancro che si sottoponevano a terapia di gruppo o che possedevano una robusta rete sociale alle spalle reagivano meglio di quelli con un supporto sociale più debole. Il ciclo sonno/veglia può costituire un collegamento fra lo stato psicosociale di un paziente e la progressione del cancro.



# Il ciclo sonno/veglia può costituire un collegamento fra lo stato psicosociale di un paziente

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11410>

## Il lavoro sedentario? Nuoce gravemente la salute.

A confermarlo un nuovo studio australiano secondo cui aggrava significativamente il rischio di morte.

La ricerca e' dell'Universita' di Sydney, ed ha esaminato i tassi di mortalita', nell'arco di tre anni di oltre 200 mila adulti di 45 anni e piu'. Risultato: le persone che dicono di restare sedute per almeno 11 ore al giorno hanno una probabilita' del 40% maggiore di morire prima, rispetto a chi sta seduto meno di quattro ore al giorno.

Lo studio, guidato dalla specialista di attivita' fisica e salute Hidde van der Ploeg e pubblicato su Archives of Internal Medicine, suggerisce che interrompere i periodi seduti con attivita' fisica leggera, come camminare o svolgere compiti fisicamente attivi, puo' avere benefici importanti. Il gruppo di ricerca ha interrogato circa 200 mila persone fra il 2006 e il 2008 sullo stato di salute generale e su condizioni mediche, chiedendo se fumavano e quanto tempo trascorrevano ogni giorno seduti e facendo esercizio. Ha quindi intracciato i defunti consultando per tre anni i registri di mortalita'. E' emerso che il rischio aggiuntivo legato a lunghi periodi sedentari resta lo stesso, sia che la persona sia di peso normale o in sovrappeso, di quanto esercizio faccia, e se sia in buona salute o abbia problemi medici preesistenti.

Van der Ploeg spiega che restare seduti a lungo ha effetti negativi sui vasi sanguigni e sul metabolismo, poiche' aumenta i grassi nel sangue e abbassa i livelli di colesterolo "buono".

"Stando in piedi e camminando, i muscoli delle gambe lavorano costantemente per smaltire il glucosio e i grassi nel flusso sanguigno. Da seduti questo non avviene perche' i muscoli non sono attivi". La raccomandazione, per chi deve lavorare seduto a una scrivania, e' di abituarsi a interrompere regolarmente il comportamento sedentario, ad esempio stare in piedi durante le telefonate o durante le riunioni, fare due passi ogni tanto e sgranchirsi le gambe e anche di bere molta acqua, per andare al bagno almeno quattro volte al giorno.

## La nostra mente inconscia

Spesso si decide senza pensare, per esempio quando si vota, quando si compra, quando si sceglie dove andare in vacanza: una miriade di scelte grandi e piccole. Processi inconsci dettano il modo in cui deliberiamo e programiamo la nostra vita, e per una buona ragione. Se c'è da evitare una macchina o un autobus che stanno per investire, i giudizi automatici sono essenziali. I comportamenti governati dall'inconscio non si limitano al guardare da tutte e due le parti quando si attraversa un incrocio. Atteggiamenti profondamente radicati, che non affiorano alla coscienza, condizionano il modo in cui ci relazioniamo agli altri. Per tutta la sua vita Sigmund Freud ha riflettuto sul significato dell'inconscio. Gli studi più recenti offrono per il punto di vista più pragmatico sui nostri rapporti con gli altri. La nostra mente inconscia

Spesso si decide senza pensare, per esempio quando si vota, quando si compra, quando si sceglie dove andare in vacanza: una miriade di scelte grandi e piccole. Processi inconsci dettano il modo in cui deliberiamo e programiamo la nostra vita, e per una buona ragione. Se c'è da evitare una macchina o un autobus che stanno per investire, i giudizi automatici sono essenziali. I comportamenti governati dall'inconscio non si limitano al guardare da tutte e due le parti quando si attraversa un incrocio. Atteggiamenti profondamente radicati, che non affiorano alla coscienza, condizionano il modo in cui ci relazioniamo agli altri. Per tutta la sua vita Sigmund Freud ha riflettuto sul significato dell'inconscio. Gli studi più recenti offrono per il punto di vista più pragmatico sui nostri rapporti con gli altri. **A**

Uno studio italiano, condotto da ricercatori del dipartimento di Psicologia della Sapienza, dell'Ospedale di Niguarda di Milano, delle Università dell'Aquila, Bologna e Calgary (Alberta, Canada) pubblicato in anteprima sulla rivista Hippocampus, dimostra come le frequenze lente dell'attività elettrica dell'ippocampo durante il sonno siano strettamente associate al consolidamento delle memorie spaziali. L'esperimento condotto prevedeva che i pazienti esplorassero un ambiente virtuale fino a creare una perfetta mappa cognitiva dell'ambiente stesso, nel quale poi era richiesto loro di muoversi, spostandosi il più rapidamente possibile da un punto a un altro. I pazienti poi erano liberi di dormire indisturbati, monitorati attraverso la registrazione dell'attività elettrica della corteccia cerebrale e dell'ippocampo. Al mattino successivo, i pazienti erano nuovamente sottoposti ai test di navigazione spaziale. A Da tempo - spiega Luigi De Gennaro - abbiamo iniziato lo studio sistematico dell'attività dell'ippocampo durante il sonno umano. Questa struttura profonda del cervello gioca un ruolo cruciale nei processi di consolidamento delle memorie. Lo studio che abbiamo appena pubblicato dimostra, per la prima volta, che specifiche frequenze lente dell'attività elettrica ippocampale presentano un'elevatissima correlazione con l'efficienza del consolidamento di memorie spaziali. Solo nel sonno NREM si osserva una correlazione quasi perfetta (0,92). In altri termini, la presenza di questa specifica attività elettrica lenta nell'ippocampo durante il sonno predice il livello delle nostre prestazioni nei compiti di navigazione spaziale durante il giorno successivo. Le implicazioni di tale scoperta possono aprire prospettive potenzialmente applicative nell'ambito dell'ottimizzazione dei processi di apprendimento. Si potrebbero, infatti, immaginare training di specifiche abilità spaziali che prevedano un miglioramento della qualità del sonno al fine di ottimizzare le successive prestazioni mnestiche.

Il consiglio che da sempre molte madri hanno disperato ai propri figli nei periodi di stress per un esame, ovvero di interrompere a un certo punto lo studio e di andare dormire, sta rivelando oggi una sua fondatezza scientifica. **A**

**A**

Una buona notte di sonno potrebbe rappresentare una potente arma nella lotta contro il cancro: lo sostengono alcuni ricercatori del Centro Medico dell'Università di Stanford, fra i primi a individuare il possibile collegamento fra il benessere mentale e il recupero da un tumore. Studi precedenti avevano scoperto che i pazienti di cancro che si sottoponevano a terapia di gruppo o che possedevano una robusta rete sociale alle spalle reagivano meglio di quelli con un supporto sociale più debole. Ci si chiedeva pertanto se i fattori psicosociali esercitassero un'influenza sulle cellule cancerogene. David Spiegel e Sandra Spertus suggeriscono ora che il ciclo sonno/veglia di una persona può essere alla base di questa connessione. Il loro studio è stato pubblicato sul numero di ottobre della rivista "Brain, Behavior, and Immunity". "I fattori psicosociali influenzano gli schemi di comportamento", spiega Spiegel - compresi l'attività fisica, l'alimentazione e il sonno". Fra questi, la qualità del sonno può alterare notevolmente l'equilibrio degli ormoni nel corpo. Il ciclo sonno/veglia, noto anche come ritmo circadiano, è però un buon candidato per collegare la rete sociale di una persona alla sua prognosi tumorale.

Spiegel indica due possibili modi con cui il ritmo circadiano può influenzare la progressione di un cancro. Il primo coinvolge un ormone chiamato melatonina, che il cervello produce in grandi quantità durante il sonno. La melatonina è un anti-ossidante che elimina i pericolosi radicali liberi: un ritmo circadiano disturbato la riduce e il corpo produce meno melatonina, rendendo il DNA delle cellule più suscettibile alle mutazioni. Il secondo modo riguarda un ormone chiamato cortisolo, che normalmente raggiunge livelli di picco all'alba per poi declinare durante il giorno. Il cortisolo aiuta a regolare l'attività del sistema immunitario, compresa quella di un gruppo di cellule, chiamate Natural Killer, che contribuiscono alla lotta contro il cancro. **A**

Â

Â

Â